GARMIN

Edge® 20/25

Manual del usuario

Junio de 2015 Impreso en Taiwán 190-01884-33_0A

Todos los derechos reservados. De acuerdo con las leyes de copyright, este manual no podrá copiarse, total o parcialmente, sin el consentimiento por escrito de Garmin. Garmin se reserva el derecho a cambiar o mejorar sus productos y a realizar modificaciones en el contenido de este manual sin la obligación de comunicar a ninguna persona u organización tales modificaciones o mejoras. Visita www.garmin.com para ver actualizaciones e información adicional sobre el uso de este producto.

Garmin®, el logotipo de Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® y Edge® son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias, registradas en Estados Unidos y en otros países. Garmin Connect™ y Garmin Express™ son marcas comerciales de Garmin Ltd. o sus subsidiarias. Estas marcas comerciales no se podrán utilizar sin autorización expresa de Garmin.

La marca y el logotipo de Bluetooth® son propiedad de Bluetooth SIG, Inc., y se utilizan bajo licencia por Garmin. Mac® es una marca comercial de Apple Inc., registrada en EE. UU. y en otros países. Windows® es una marca comercial registrada de Microsoft Corporation en Estados Unidos y en otros países.

Este producto cuenta con la certificación ANT+®. Visita www.thisisant.com/directory para obtener una lista de productos y aplicaciones compatibles.

N/M: A02643

El número de registro COFETEL/IFETEL puede ser revisado en el manual a través de la siguiente página de internet.

Contenido

Introducción 1
Botones 1
Iconos de estado 1
Instalación del soporte estándar 1
Desinstalación de la unidad Edge 1
Realización de un recorrido 1
Carga del dispositivo 2
Entrenamiento 2
Configuración del modo ciclismo 2
Edición de las metas de tiempo, distancia y calorías. 2
Cambio del modo ciclismo 2
Entrenamiento en interiores 2
Marcar vueltas 2
Uso de Auto Pause® 2
Uso del cambio de pantalla automático 2
Cambio de los campos de datos 3
Historial 3
Visualización del recorrido 3
Borrado de un recorrido 3
Registros personales 3
Visualización de tus récords personales 3
Eliminación de récords personales 3
Visualización de los totales de ciclismo 3
Restablecimiento de los totales de ciclismo 3
Garmin Connect 3
Uso de Garmin Connect 3
Gestión de datos 3
Desconexión del cable USB 4
Funciones de conexión Bluetooth 4
Vinculación de tu smartphone con el dispositivo Edge 25 4
Desactivar la tecnología Bluetooth 4
Desactivación de las notificaciones inteligentes 4
Navegación 4
Trayectos 4
Seguimiento del trayecto desde la web 4
Competición contra un segmento 4
Visualización de los detalles del trayecto 4
Eliminación de un trayecto 5
Opciones de trayecto 5
Sensores ANT+ 5
Colocación del monitor de frecuencia cardiaca opcional 5
Instalación del sensor de cadencia 5
Vinculación de sensores ANT+ 5
Configuración de tu frecuencia cardiaca máxima 6
Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca 6
Objetivos de entrenamiento 6
Configuración de alertas de frecuencia cardiaca 6
Personalización del dispositivo 6
Configuración del perfil del usuario 6
Configuración del sistema 6
Configuración de la hora 6
Información del dispositivo 6
Especificaciones 6
Especificaciones de Edge 6
Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca 6
Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia 7
Cuidados del dispositivo 7
Limpieza del dispositivo 7
Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca 7
Pilas sustituibles por el usuario 7
Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca 7
Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia 7
Solución de problemas 8
Actualización del software 8
Asistencia técnica y actualizaciones 8
Más información 8
Optimización de la autonomía de la batería 8
Adquisición de señales de satélite 8
Reinicio del dispositivo 8
Juntas circulares de recambio 8
Visualización de la información del dispositivo 8
Apéndice 8
Campos de datos 8
Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca 8
Acuerdo de licencia del software 9
Índice 10

Introducción

⚠ AVISO

Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

Consulta siempre a tu médico antes de empezar o modificar cualquier programa de ejercicios.

Botones

①	☀ ⏻	Púlsalo para activar o desactivar la retroiluminación. Mantenlo pulsado para encender y apagar el dispositivo.
②	▮▶	Púlsala para iniciar y detener el temporizador. Púlsalo para elegir una opción o para confirmar que has leído un mensaje.
③	▼	Púlsalo para desplazarte por las páginas de datos, opciones y configuración. En la pantalla de inicio, púlsalo para ver el menú del dispositivo.
④	↩	Púlsalo para marcar una nueva vuelta. Púlsalo para volver a la pantalla anterior.

Iconos de estado

Si el icono permanece fijo, significa que se ha encontrado señal o que el sensor está conectado.

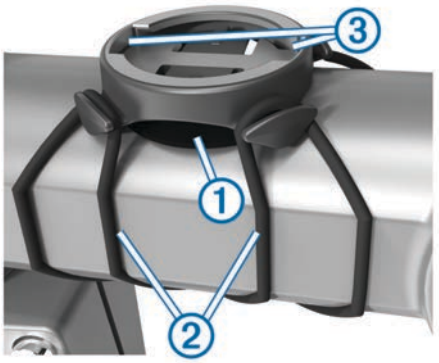
▂▄▆▇	Estado del GPS
ᛒ	Estado de Bluetooth®
♥	Estado de la frecuencia cardiaca
	Estado de la cadencia y la velocidad
	Estado de LiveTrack

Instalación del soporte estándar

Para conseguir una recepción óptima del GPS, coloca el soporte para bicicleta de forma que la parte frontal de la unidad quede orientada hacia el cielo. Puedes instalar el soporte para bicicleta en la potencia o en el manillar.

1. Selecciona una ubicación segura para instalar la unidad donde no interfiera con el funcionamiento seguro de la bicicleta.
2. Coloca el disco de goma ① en la parte posterior del soporte para bicicleta.

   Las pestañas de goma se acoplan a la parte posterior del soporte para bicicleta de modo que quede en su sitio.



3. Coloca el soporte para bicicleta en la potencia de la bicicleta.
4. Instala el soporte para bicicleta de forma segura con las dos correas ②.
5. Alinea las pestañas de la parte posterior de la unidad con las muescas del soporte para bicicleta ③.
6. Presiona ligeramente hacia abajo y gira la unidad en el sentido de las agujas del reloj hasta que encaje en su sitio.

Desinstalación de la unidad Edge

1. Gira la unidad Edge en el sentido de las agujas del reloj para desbloquear el dispositivo.
2. Levanta la unidad Edge para separarla del soporte.

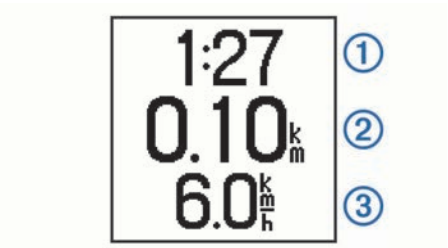
Realización de un recorrido

El dispositivo se proporciona parcialmente cargado. Puede que tengas que cargar el dispositivo (*Carga del dispositivo*, página 2) antes de realizar un recorrido. Si tu dispositivo Edge 25 incluía un sensor ANT+®, los dispositivos ya estarán vinculados.

1. Mantén pulsado ⏻ para encender el dispositivo.
2. Desde la pantalla de inicio, selecciona ▮▶.
3. Sal al exterior y espera hasta que el dispositivo localice satélites.

   Las barras del satélite se mantienen fijas cuando el dispositivo está listo.
4. Selecciona ▮▶ para iniciar el temporizador.

   NOTA: solo se puede registrar un historial mientras el temporizador está en marcha.
5. Selecciona ▼ para ver más páginas de datos.



Cuando el cronómetro está funcionando quedan registradas la hora ①, la distancia ②, la velocidad ③, el ascenso total, y las calorías. Cuando utilizas un monitor de frecuencia

cardiaca opcional, aparecen tus pulsaciones por minuto y la zona de frecuencia cardiaca.

SUGERENCIA: puedes personalizar los campos de datos (*Cambio de los campos de datos*, página 3).

6 Selecciona ▮▶ para detener el temporizador.

7 Selecciona **Guardar**.

Carga del dispositivo

⚠ AVISO

Este dispositivo contiene una batería de ión-litio. Consulta la guía *Información importante sobre el producto y tu seguridad* que se incluye en la caja del producto y en la que encontrarás advertencias e información importante sobre el producto.

NOTIFICACIÓN

Para evitar la corrosión, limpia y seca totalmente los contactos y la zona que los rodea antes de cargar el dispositivo o conectarlo a un ordenador. Consulta las instrucciones de limpieza en el apéndice.

1 Conecta el cable USB en un puerto USB disponible del ordenador.

2 Alinea los topes del cargador con los contactos de la parte posterior del dispositivo y presiona el cargador ① hasta que se oiga un clic.

3 Carga por completo el dispositivo.

Entrenamiento

Configuración del modo ciclismo

1 Selecciona ▮▶ > **Opciones de ciclismo** > **Modo ciclismo**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Básico** para ir al exterior (*Realización de un recorrido*, página 1) o ciclismo interior (*Entrenamiento en interiores*, página 2).

  NOTA: este es el modo ciclismo por defecto.
- Selecciona **Seguir trayecto** para seguir un trayecto descargado desde tu cuenta Garmin Connect™ (*Seguimiento del trayecto desde la web*, página 4) (*Seguimiento del trayecto desde la web*, página 4).
- Selecciona **Tiempo** para entrenar hacia una meta de tiempo especifica.
- Selecciona **Distanc.** para entrenar hacia una meta de distancia especifica.
- Selecciona **Calorías** para entrenar hacia una meta de calorías especifica.

3 Si es necesario, introduce un valor personalizado para las metas de tiempo, distancia y calorías.

4 Selecciona ⮌.

Aparecerá un mensaje cuando alcances las metas de tiempo, distancia y calorías. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Configuración del sistema*, página 6).

Edición de las metas de tiempo, distancia y calorías.

Cuando entrenas hacia a las metas de tiempo, distancia y calorías, puedes editar el modo de ciclismo actual para cambiar la configuración de la meta.

1 Selecciona ▮▶ > **Opciones de ciclismo** > **Modo ciclismo** > **Editar**.

2 Introduce un valor personalizado.

3 Selecciona ⮌.

Cambio del modo ciclismo

1 Selecciona ▮▶ > **Opciones de ciclismo** > **Modo ciclismo** > **Cambiar modo**.

2 Selecciona una opción.

3 Si entrenas hacia una meta de tiempo, distancia y calorías, introduce un valor personalizado.

4 Si sigues un trayecto, selecciona un trayecto descargado desde tu cuenta Garmin Connect.

5 Selecciona ⮌.

Entrenamiento en interiores

Puedes desactivar el GPS cuando entrenes en interiores o para ahorrar batería.

1 Selecciona ▮▶ > **Opciones de ciclismo** > **Ubicación** > **Interior**.

2 Selecciona ⮌.

El dispositivo entra en el modo de temporizador.

3 Selecciona ▮▶ para iniciar el temporizador.

Cuando el GPS está apagado, la velocidad y la distancia no estarán disponibles a menos que tengas un sensor de velocidad opcional que envíe los datos de velocidad y distancia al dispositivo (solo el dispositivoEdge 25). La próxima vez que enciendas el dispositivo, buscará señales del satélite.

Marcar vueltas

Puedes utilizar la función de Auto Lap® para marcar una vuelta a una distancia específica automáticamente (por ejemplo, cada 1 mi. o cada 5 km), y puedes marcar vueltas manualmente. Esta característica es útil para comparar el rendimiento a lo largo de diferentes partes de una actividad.

1 Selecciona ▼ > **Configuración** > **Configuración de ciclismo** > **Vueltas**.

2 Selecciona una opción:

- Selecciona **Auto Lap**, y selecciona una distancia para utilizar la función Auto Lap.
- Selecciona **Botón Lap** > **Activar** para utilizar ⮌ y marcar una vuelta durante una actividad.

Uso de Auto Pause®

Puedes utilizar la función Auto Pause para pausar automáticamente el temporizador cuando dejas de moverte. Esta función resulta útil si la actividad incluye semáforos u otros lugares en los que debas detenerte.

NOTA: el tiempo en pausa no se guarda con los datos del historial.

Selecciona ▼ > **Configuración** > **Configuración de ciclismo** > **Auto Pause** > **Activar**.

Uso del cambio de pantalla automático

Puedes utilizar la función Cambio de pantalla automático para desplazarte a través de las páginas de datos de entrenamiento automáticamente mientras el cronómetro está funcionando.

1 Selecciona ▼ > **Configuración** > **Configuración de ciclismo** > **Cambio de pantalla automático**.

2 Selecciona una velocidad de visualización.

Cambio de los campos de datos

Puedes cambiar las combinaciones de los campos de datos de las páginas que aparecen mientras el temporizador está en marcha.

1. Selecciona ▼ > **Configuración** > **Configuración de ciclismo** > **Campos de datos**.
2. Selecciona una página.
3. Selecciona un campo de datos para cambiarlo.

Historial

El historial incluye información sobre el tiempo, la distancia, las calorías, la velocidad, las vueltas, la altura y el sensor ANT+ opcional.

NOTA: el historial no se graba mientras el temporizador se encuentra detenido o en pausa.

Cuando la memoria del dispositivo se llena, se sobrescriben los datos más antiguos. Deberías cargar periódicamente el historial en tu cuenta de Garmin Connect para mantener un seguimiento de todos los datos de ciclismo.

Visualización del recorrido

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Recorridos**.
2. Selecciona un recorrido.

Borrado de un recorrido

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Recorridos**.
2. Selecciona un recorrido.
3. Selecciona ▮▶ > **Descartar** > **Sí**.

Registros personales

Cuando finalizas un recorrido, el dispositivo muestra cualquier nuevo registro personal que hayas conseguido en ese recorrido. Los registros personales incluyen tu tiempo más rápido sobre una distancia estándar, el recorrido más largo y el mayor ascenso realizado durante un recorrido.

Visualización de tus récords personales

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Records**.
2. Selecciona ▼ para desplazarte por tus registros.

Eliminación de récords personales

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Records**.
2. Selecciona el récord que deseas eliminar.
3. Selecciona **¿Suprimir?** > **Sí**.

Restablecimiento de un récord personal

Puedes restaurar cada récord personal al valor previamente registrado.

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Records**.
2. Selecciona el récord que deseas restablecer.
3. Selecciona **Usar anterior** > **Usar record**.

Visualización de los totales de ciclismo

Puedes visualizar los datos acumulados que hayas guardado en el dispositivo Edge, incluyendo el número de recorridos, tiempo, distancia.

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Totales**.
2. Selecciona la opción correspondiente para ver los totales del dispositivo o de la ruta.

Restablecimiento de los totales de ciclismo

1. Selecciona ▼ > **Historial** > **Totales** > **Restablecer**.
2. Selecciona una opción para restablecer los totales del dispositivo o de la ruta.

   SUGERENCIA: puedes restablecer los totales de ruta y conservar los totales del dispositivo para grabar un nuevo registro de ruta.
3. Selecciona **Sí**.

   NOTA: con esta acción no se borra ninguna actividad guardada.

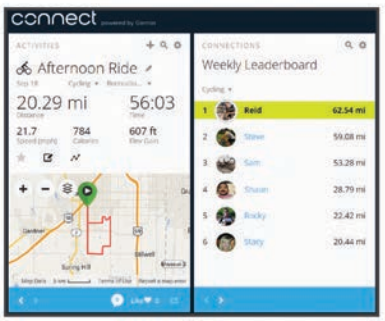
Garmin Connect

Puedes mantener contacto con tus amigos en Garmin Connect. Garmin Connect te ofrece las herramientas para analizar, compartir y realizar el seguimiento de datos, y también para animaros entre compañeros. Registra los eventos que tengan lugar en tu activo estilo de vida, como carreras, paseos, recorridos, natación, excursiones, triatlones y mucho más. Para registrarte y obtener una cuenta gratuita, visita www.garminconnect.com/start.

Guarda tus actividades: una vez que hayas finalizado una actividad y la hayas guardado en tu dispositivo, podrás cargarla en Garmin Connect y almacenarla durante todo el tiempo que desees.

Analiza tus datos: puedes ver más información detallada sobre tu actividad, por ejemplo, información relativa al tiempo, la distancia, la altura, la frecuencia cardiaca, las calorías quemadas, la cadencia, un mapa de vista aérea, tablas de ritmo y velocidad e informes personalizables.

NOTA: determinados datos requieren un accesorio opcional, como un monitor de frecuencia cardiaca.



Comparte tus actividades: puedes estar en contacto con tus amigos y seguir las actividades de cada uno de ellos o publicar enlaces a tus actividades en tus redes sociales favoritas.

Uso de Garmin Connect

Puedes subir todos los datos de tu actividad a Garmin Connect para un análisis completo. Con Garmin Connect, puedes ver un mapa de tu actividad y compartir tus actividades con tus amigos.

1. Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2. Visita www.garminconnect.com/start.
3. Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.

Gestión de datos

NOTA: el dispositivo no es compatible con Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ni Mac® OS 10.3, ni con ninguna versión anterior.

Eliminación de archivos

NOTIFICACIÓN

Si no conoces la función de un archivo, no lo borres. La memoria del dispositivo contiene archivos de sistema importantes que no se deben borrar.

1. Abre la unidad o el volumen **Garmin**.
2. Si es necesario, abre una carpeta o volumen.
3. Selecciona un archivo.

4 Pulsa la tecla **Suprimir** en el teclado.

Desconexión del cable USB

Si el dispositivo está conectado al ordenador como unidad o volumen extraíble, debes desconectarlo del ordenador de forma segura para evitar la pérdida de datos. Si el dispositivo está conectado al ordenador Windows como dispositivo portátil, no es necesario desconectarlo de forma segura.

1 Realiza una de estas acciones:
   - Para ordenadores con Windows, selecciona el icono **Quitar hardware de forma segura** situado en la bandeja del sistema y, a continuación, selecciona el dispositivo.
   - Para ordenadores con Mac, arrastra el icono del volumen a la papelera.
2 Desconecta el cable del ordenador.

Funciones de conexión Bluetooth

El dispositivo Edge 25 te permite utilizar varias funciones de conexión Bluetooth en tu smartphone o dispositivo móvil compatible a través de la aplicación Garmin Connect Mobile. Para obtener más información, visita www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: permite que tus familiares y amigos puedan seguir tus competiciones y actividades de entrenamiento en tiempo real. Puedes invitar a tus seguidores a través del correo electrónico o de las redes sociales, lo que les permitirá ver tus datos en tiempo real en una página de seguimiento de Garmin Connect.

Carga de actividades: envía tu actividad de forma automática a Garmin Connect Mobile en cuanto terminas de grabarla.

Interacciones a través de redes sociales: te permite publicar una actualización en tu red social favorita cuando cargas una actividad en Garmin Connect Mobile.

Notificaciones: muestra alertas de llamadas y mensajes de texto en el dispositivo Edge 25.

Vinculación de tu smartphone con el dispositivo Edge 25

1 Visita www.garmin.com/intosports/apps y descárgate la aplicación Garmin Connect Mobile en tu smartphone.
2 Sitúa tu smartphone a una distancia de 10 m (33 ft) de tu dispositivo.
3 En el dispositivo Edge 25, selecciona ▼ > **Configuración** > **Bluetooth** > **Vincular smartphone**.
4 Abre la aplicación Garmin Connect Mobile y sigue las instrucciones en pantalla para conectar un dispositivo.

   Las instrucciones se proporcionan durante la configuración inicial o bien puedes encontrarlas en la ayuda de la aplicación Garmin Connect Mobile.

Desactivar la tecnología Bluetooth

- Desde el dispositivo Edge 25, selecciona ▼ > **Configuración** > **Bluetooth** > **Apagar**.
- Consulta el manual del usuario de tu smartphone para desactivar la tecnología inalámbrica Bluetooth.

Desactivación de las notificaciones inteligentes

Desde el dispositivo Edge 25 , selecciona ▼ > **Configuración** > **Bluetooth** > **Notificaciones inteligentes** > **Apagar**.

Navegación

Trayectos

Puedes enviar un trayecto desde tu cuenta de Garmin Connect al dispositivo. Una vez que se guarda en el dispositivo, puedes navegar por el trayecto.

Puede que te interese seguir un trayecto guardado simplemente porque es una buena ruta. Por ejemplo, puedes guardar un trayecto para ir a trabajar en bicicleta. Asimismo, puedes realizar un trayecto guardado para intentar igualar o superar los objetivos de rendimiento alcanzados anteriormente.

Seguimiento del trayecto desde la web

Antes de descargar un trayecto de tu cuenta de Garmin Connect, debes tener una cuenta de Garmin Connect (*Uso de Garmin Connect*, página 3).

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.
2 Visita www.garminconnect.com.
3 Crea un trayecto nuevo o selecciona uno que ya exista.
4 Selecciona **Enviar a dispositivo**.
5 Desconecta el dispositivo.
6 Selecciona ▼ > **Trayectos**.
7 Selecciona un trayecto.
8 Selecciona **Realizar trayecto**.
9 Selecciona ▮▶ para iniciar el temporizador.

   El mapa muestra el trayecto y una barra de progreso en la parte superior de la pantalla.
10 Si es necesario, selecciona ▼ para ver más páginas de datos.

   Puedes visualizar la distancia al final del trayecto ① y tu tiempo por encima o por debajo del tiempo del trayecto ②.

Competición contra un segmento

Puedes descargar trayectos que contengan segmentos desde tu cuenta Garmin Connect. Los segmentos son trayectos de carreras virtuales. Puedes competir contra un segmento, y comparar tu rendimiento con actividades pasadas, conexiones en tu cuenta Garmin Connect u otros miembros de la comunidad Garmin Connect. Puedes cargar los datos de tu actividad a tu cuenta Garmin Connect para ver la posición en el segmento.

1 Empezar el seguimiento de un trayecto que contiene un segmento (*Seguimiento del trayecto desde la web*, página 4).

   Cuando te encuentras cerca del punto de inicio de un segmento, aparece un mensaje.
2 Empieza a competir contra el segmento.

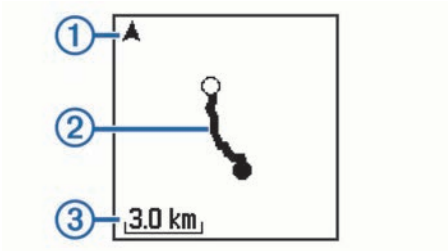
   El dispositivo muestra el tiempo invertido en el segmento.

Aparecerá un mensaje cuando se complete el segmento.

Visualización de los detalles del trayecto

1 Selecciona ▼ > **Trayectos**.
2 Selecciona un trayecto.
3 Selecciona una opción:
   - Selecciona **Detalles** para visualizar el tiempo, la distancia y el ascenso total del trayecto.
   - Selecciona **Mapa** para visualizar el trayecto en el mapa.

Elementos del mapa



①	Señala el norte
②	Trazar trayecto
③	Nivel de zoom

Eliminación de un trayecto

1. Selecciona ▼ > **Trayectos**.
2. Selecciona un trayecto.
3. Selecciona **Borrar** > **Sí**.

Opciones de trayecto

Selecciona ▼ > **Configuración** > **Opciones de trayecto**.

Indicaciones de giro: activa o desactiva las indicaciones de navegación giro a giro.

Indicaciones de segmento: activa o desactiva las indicaciones avisándote de los próximos segmentos.

Sensores ANT+

El dispositivo Edge 25 puede utilizarse con sensores ANT+ inalámbricos. Para obtener información sobre la compatibilidad del producto y la adquisición de sensores adicionales, visita http://buy.garmin.com.

Colocación del monitor de frecuencia cardiaca opcional

NOTIFICACIÓN

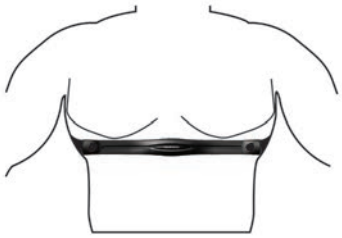
El monitor de frecuencia cardiaca puede provocar rozaduras cuando se usa durante largos periodos de tiempo. Para minimizar este problema, aplica un lubricante o gel antirrozaduras en el centro del módulo que está en contacto con la piel. No apliques lubricantes ni gel antirrozaduras en los electrodos. No utilices geles ni lubricantes que contengan protector solar.

Debes llevar el monitor de frecuencia cardiaca directamente sobre la piel, justo debajo del esternón. Debe estar lo suficientemente ajustado como para no moverse mientras realizas la actividad.

1. Introduce la pestaña ① de la correa en la ranura ② del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.

2. Aprieta la pestaña hacia abajo.
3. Humedece los electrodos ③ de la parte posterior del módulo para conseguir el máximo contacto entre el pecho y el módulo del monitor de frecuencia cardiaca.

4. Colócate la correa alrededor del pecho y ajústala al otro lado del módulo del monitor de frecuencia cardiaca.



El logotipo de Garmin® debe quedar orientado hacia arriba.

5. Coloca el dispositivo a 3 m (10 ft) del monitor de frecuencia cardiaca.

Cuando te hayas puesto el monitor de frecuencia cardiaca, estará activo y enviando datos.

Instalación del sensor de cadencia

NOTA: si no tienes este sensor, puedes omitir la tarea.

SUGERENCIA: Garmin te recomienda colocar la bici en un soporte durante la instalación del sensor.

1. Selecciona la correa del tamaño que mejor se ajuste a la biela ①.

   La correa que elijas debe ser la que más ajustada quede alrededor de la biela.
2. Por el lado contrario al piñón, coloca y sujeta la parte plana del sensor de cadencia en la parte interior de la biela.
3. Pasa las correas ② alrededor de la biela y fíjalas a los enganches ③ del sensor.

4. Gira la biela para comprobar el espacio libre.

   Ni el sensor ni las correas deben entrar en contacto con ninguna parte de la bicicleta ni con el zapato.

   NOTA: el LED parpadea en verde durante cinco segundos para indicar la actividad al pasar de dos revoluciones.
5. Realiza un recorrido de prueba de 15 minutos y comprueba que el sensor y las correas no resultan dañados.

Vinculación de sensores ANT+

La primera vez que conectes un sensor ANT+ a tu dispositivo, debes vincular el dispositivo y el sensor. Después de la vinculación inicial, el dispositivo se conectará al sensor automáticamente cuando vayas a comenzar tu actividad y el sensor esté activo y dentro del alcance.

NOTA: si tu dispositivo Edge 25 incluía un sensor ANT+, los dispositivos ya estarán vinculados.

1. Instala el sensor o ponlo en el monitor de frecuencia cardiaca.
2. Selecciona ▼ > **Configuración** > **Conectar sensores**.
3. Acerca el dispositivo a menos de 1 cm del sensor, y espera mientras el dispositivo se conecta al sensor.

   Cuando el dispositivo detecte el sensor, aparecerá un mensaje.

Configuración de tu frecuencia cardiaca máxima

El dispositivo utiliza la información del perfil del usuario de la configuración inicial para estimar tu frecuencia cardiaca máxima y determinar tus zonas de frecuencia cardiaca predeterminadas. Para obtener datos más precisos sobre las calorías durante tu actividad, debes definir tu frecuencia cardiaca máxima (si la conoces).

1. Selecciona ▼ > **Configuración** > **Perfil del usuario** > **Frecuencia cardiaca máxima**.
2. Introduce tu frecuencia cardiaca máxima.

Acerca de las zonas de frecuencia cardiaca

Muchos atletas utilizan las zonas de frecuencia cardiaca para medir y aumentar su potencia cardiovascular y mejorar su forma física. Una zona de frecuencia cardiaca es un rango fijo de pulsaciones por minuto. Las cinco zonas de frecuencia cardiaca que se suelen utilizar están numeradas del 1 al 5 según su creciente intensidad. Por lo general, estas zonas se calculan según los porcentajes de tu frecuencia cardiaca máxima.

Objetivos de entrenamiento

Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a medir y a mejorar tu forma de realizar ejercicio ya que te permite comprender y aplicar estos principios.

- La frecuencia cardiaca es una medida ideal de la intensidad del ejercicio.
- El entrenamiento en determinadas zonas de frecuencia cardiaca puede ayudarte a mejorar la capacidad y potencia cardiovasculares.
- Conocer las zonas de frecuencia cardiaca puede evitar que realices un entrenamiento excesivo y disminuir la posibilidad de que te lesiones.

Si conoces tu frecuencia cardiaca máxima, puedes utilizar la tabla (*Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca*, página 8) para determinar la zona de frecuencia cardiaca que mejor se ajuste a tus objetivos de entrenamiento.

Si no dispones de esta información, utiliza una de las calculadoras disponibles en Internet. Algunos gimnasios y centros de salud pueden realizar una prueba que mide la frecuencia cardiaca máxima. La frecuencia cardiaca máxima predeterminada es 220 menos tu edad.

Configuración de alertas de frecuencia cardiaca

Si tienes un monitor de frecuencia cardiaca opcional, puedes definir la configuración del dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca esté por debajo o por encima de una zona objetivo o de un rango personalizado. Por ejemplo, puedes configurar el dispositivo para que te avise cuando tu frecuencia cardiaca sea inferior a 150 pulsaciones por minuto (ppm).

1. Selecciona ▮▶ > **Opciones de ciclismo** > **Alerta frecuencia cardiaca**.
2. Selecciona una opción:
   - Para utilizar el rango de una zona de frecuencia cardiaca existente, selecciona una zona de frecuencia cardiaca.
   - Para personalizar el valor máximo, selecciona **Personalizar** > **Alto** > **Activar**, e introduce un valor.
   - Para personalizar el valor mínimo, selecciona **Personalizar** > **Bajo** > **Activar**, e introduce un valor.

Cada vez que superas el límite superior o inferior del rango especificado o de un valor personalizado, aparece un mensaje. El dispositivo también emite un sonido si se activan los tonos audibles (*Configuración del sistema*, página 6).

Personalización del dispositivo

Configuración del perfil del usuario

Puedes actualizar la configuración relativa al sexo, año de nacimiento, altura, peso y frecuencia cardiaca máxima (*Configuración de tu frecuencia cardiaca máxima*, página 6). El dispositivo utiliza esta información para calcular los datos exactos relativos al entrenamiento.

1. Selecciona ▼ > **Configuración** > **Perfil del usuario**.
2. Selecciona una opción.

Configuración del sistema

Selecciona ▼ > **Configuración** > **Sistema**.

Idioma: establece el idioma del dispositivo.

Hora: establece la configuración de la hora (*Configuración de la hora*, página 6).

Tonos: permite activar o desactivar los tonos audibles. Puedes configurar tonos para botones y mensajes de alerta.

Unidades: establece las unidades de medida utilizadas en el dispositivo.

GLONASS: activa o desactiva el GLONASS. De forma predeterminada, el dispositivo utiliza GPS para localizar satélites. Para aumentar el rendimiento en entornos difíciles y conseguir más rápidamente una ubicación de la posición GPS, puedes activar GPS y GLONASS. Utilizar GPS y GLONASS conjuntamente hace que la autonomía de la batería sea más rápida que si se utiliza solo GPS.

Actualización de software: te permite buscar actualizaciones de software.

Acerca de: muestra la versión del software y la ID de la unidad.

Configuración de la hora

Selecciona ▼ > **Configuración** > **Sistema** > **Hora**.

Formato horario: configura el dispositivo para que muestre el formato de 12 o de 24 horas.

Ajustar hora: permite configurar la hora manual o automáticamente según tu ubicación GPS.

Información del dispositivo

Especificaciones

Especificaciones de Edge

Tipo de batería	Batería de ión-litio integrada recargable
Autonomía de la batería	Hasta 8 hr.
Rango de temperatura de funcionamiento	De -15 °C a 60 °C (de 5 °F a 140 °F)
Rango de temperatura de carga	De 0 °C a 45 °C (de 32 °F a 113 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicaciones inalámbricas ANT+ de 2,4 GHz (solo el dispositivo Edge 25) Tecnología inalámbrica Bluetooth Smart (solo el dispositivo Edge 25)
Clasificación de resistencia al agua	IEC 60529 IPX7*

*El dispositivo resiste la inmersión accidental en el agua a una profundidad de hasta 1 m durante 30 min. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Especificaciones del monitor de frecuencia cardiaca

Tipo de pilas/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	Aproximadamente 3 años (1 hora al día)

Rango de temperatura de funcionamiento	De -10 ° a 50 °C (de 14 ° a 122 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM* **NOTA:** este producto no transmite datos de frecuencia cardiaca mientras nadas.

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Especificaciones del sensor de velocidad y del sensor de cadencia

Tipo de pilas/batería	CR2032, sustituible por el usuario (3 voltios)
Autonomía de la batería	12 meses aproximadamente (1 hora al día)
Rango de temperatura de funcionamiento	De -20 ° a 60 °C (de -4 ° a 140 °F)
Radiofrecuencia/protocolo	Protocolo de comunicación inalámbrica ANT+ de 2,4 GHz
Clasificación de resistencia al agua	1 ATM*

*El dispositivo soporta niveles de presión equivalentes a una profundidad de 10 metros. Para obtener más información, visita www.garmin.com/waterrating.

Cuidados del dispositivo

NOTIFICACIÓN

Evita el uso inadecuado y los golpes, ya que esto podría reducir la vida útil del producto.

Evita pulsar los botones bajo el agua.

No utilices un objeto afilado para limpiar el dispositivo.

No utilices disolventes, productos químicos ni insecticidas que puedan dañar los componentes plásticos y acabados.

Aclara con cuidado el dispositivo con agua dulce tras exponerlo a cloro, agua salada, protector solar, cosméticos, alcohol u otros productos químicos agresivos. La exposición prolongada a estas sustancias puede dañar la caja.

No guardes el dispositivo en lugares en los que pueda quedar expuesto durante periodos prolongados a temperaturas extremas, ya que podría sufrir daños irreversibles.

Limpieza del dispositivo

1. Limpia el dispositivo con un paño humedecido en una solución suave de detergente.
2. Seca el dispositivo.

Cuidados del monitor de frecuencia cardiaca

NOTIFICACIÓN

La acumulación de sudor y sal en la correa puede reducir la capacidad para obtener datos precisos del monitor de frecuencia cardiaca.

- Enjuaga la correa después de cada uso.
- Lava a mano la correa de vez en cuando utilizando una pequeña cantidad de detergente suave, como lavavajillas.

  NOTA: un uso excesivo de detergente podría dañar la correa.
- No metas la correa en la secadora.
- Cuelga o coloca la correa de forma horizontal para secarla.

Pilas sustituibles por el usuario

⚠ AVISO

No utilices ningún objeto puntiagudo para extraer las batería.

Mantén la batería fuera del alcance de los niños.

No te pongas nunca las baterías en la boca. En caso de ingestión, consulta con un médico o con el centro de control de intoxicaciones local.

Las baterías sustituibles de tipo botón pueden contener preclorato. Se deben manejar con precaución. Consulta www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ADVERTENCIA

Ponte en contacto con el servicio local de recogida de basura para reciclar correctamente las baterías.

Sustitución de la pila del monitor de frecuencia cardiaca

1. Localiza la tapa circular de la pila en la parte posterior del monitor de frecuencia cardiaca.

2. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que se afloje lo suficiente para poder retirarla (la flecha apunta hacia **ABRIR**).
3. Retira la tapa y la pila.
4. Espera 30 segundos.
5. Inserta la nueva pila con el polo positivo hacia arriba.

   NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.
6. Utiliza una moneda para girar la tapa en el sentido de las agujas del reloj y volver a colocarla (la flecha apunta hacia **CERRAR**).

Tras haber sustituido la pila del monitor de frecuencia cardiaca, es posible que tengas que volver a vincularlo con el dispositivo.

Sustitución de la pila del sensor de velocidad o del sensor de cadencia

El LED parpadea en rojo para indicar que el nivel de batería es bajo al pasar de dos revoluciones.

1. Localiza la tapa de la pila circular ① en la parte posterior del sensor.

2. Gira la tapa en el sentido contrario a las agujas del reloj hasta que el marcador indique que se ha desbloqueado y la tapa esté lo bastante suelta para extraerla.
3. Retira la tapa y la pila ②.

   SUGERENCIA: puedes utilizar un trozo de cinta adhesiva ③ o un imán para extraer la pila de la tapa.

4 Espera 30 segundos.
5 Introduce la nueva pila en la tapa, teniendo en cuenta la polaridad.

NOTA: no deteriores ni pierdas la junta circular.

6 Gira la tapa en el sentido de las agujas del reloj hasta que el marcador indique que está cerrada.

NOTA: el LED parpadea en rojo y verde durante unos segundos tras sustituir la pila. Cuando el LED parpadee en verde y, a continuación, deje de parpadear, el dispositivo estará activo y listo para enviar datos.

Solución de problemas

Actualización del software

Para poder actualizar el software del dispositivo, debes contar con una cuenta Garmin Connect y haber descargado la aplicación Garmin Express™.

1 Conecta el dispositivo al ordenador con el cable USB.

Cuando esté disponible el nuevo software, la aplicación Garmin Express lo enviará a tu dispositivo.

2 Sigue las instrucciones que se muestran en la pantalla.
3 No desconectes el dispositivo del ordenador mientras la aplicación Garmin Express descarga el software.

SUGERENCIA: si tienes problemas actualizando el software con la aplicación Garmin Express puede que necesites actualizar el historial de actividad para la aplicación Garmin Connect y borrar el historial de actividades del dispositivo. Esto debe proporcionar la memoria suficiente para la actualización.

Asistencia técnica y actualizaciones

Garmin Express permite un fácil acceso a estos servicios para los dispositivos Garmin.

- Registro del producto
- Manuales de productos
- Actualizaciones de software
- Carga de datos a Garmin Connect

Más información

- Visita www.garmin.com/intosports.
- Visita www.garmin.com/learningcenter.
- Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin para obtener información acerca de accesorios opcionales y piezas de repuesto.

Optimización de la autonomía de la batería

- Desactiva la función inalámbrica Bluetooth en tu dispositivo Edge 25 (*Desactivar la tecnología Bluetooth*, página 4).
- Desactiva el **GLONASS** (*Configuración del sistema*, página 6).

Adquisición de señales de satélite

Es posible que el dispositivo deba disponer de una vista clara del cielo para adquirir las señales del satélite. La hora y la fecha se establecen automáticamente según la posición GPS.

1 Dirígete a un lugar al aire libre.

La parte delantera del dispositivo debe estar orientada hacia el cielo.

2 Espera mientras el dispositivo localiza satélites.

El proceso de localización de las señales del satélite puede durar entre 30 y 60 segundos.

Reinicio del dispositivo

Si el dispositivo deja de responder, deberás reiniciarlo.

NOTA: al reiniciar el dispositivo, es posible que se borren tus datos o la configuración.

1 Mantén pulsado ⏻ durante 15 segundos.

El dispositivo se apaga.

2 Mantén pulsado ⏻ durante un segundo para encender el dispositivo.

Juntas circulares de recambio

Existen correas (juntas circulares) de recambio disponibles para el soporte estándar en dos tamaños:

- 1.3 × 1.5 × 0.9 in. AS568-125
- 1.7 × 1.9 × 0.9 in. AS568-131

NOTA: usa solo correas de repuesto de caucho de etileno dieno propileno (EPDM). Visita http://buy.garmin.com o ponte en contacto con tu distribuidor de Garmin.

Visualización de la información del dispositivo

Puedes ver información relativa al ID de unidad, la versión de software, la versión de GPS y el software.

Selecciona ▼ > **Configuración** > **Sistema** > **Acerca de**.

Apéndice

Campos de datos

Algunos campos de datos necesitan accesorios ANT+ para mostrar datos (solo dispositivo Edge 25).

Ascen. total: distancia de altura total ascendida desde la última puesta a cero.

Cadencia: ciclismo. El número de revoluciones de la biela. Tu dispositivo debe estar conectado al accesorio de cadencia para que aparezcan estos datos.

Calorías: cantidad total de calorías quemadas.

Distanc.: distancia recorrida en el track o actividad actual.

PPM: frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto (ppm). El dispositivo debe estar conectado a un monitor de frecuencia cardiaca compatible.

Tiempo: tiempo de cronómetro de la actividad actual.

Veloc.: velocidad de desplazamiento actual.

Velocidad media: velocidad media durante la actividad actual.

Zona FC: escala actual de tu frecuencia cardiaca (1 a 5). Las zonas predeterminadas se basan en tu perfil de usuario y en tu frecuencia cardiaca máxima (220 menos tu edad).

Cálculo de las zonas de frecuencia cardiaca

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
1	50–60%	Ritmo fácil y relajado; respiración rítmica	Entrenamiento aeróbico de nivel inicial; reduce el estrés
2	60–70%	Ritmo cómodo; respiración ligeramente más profunda; se puede hablar	Entrenamiento cardiovascular básico; buen ritmo de recuperación
3	70–80%	Ritmo moderado; es más difícil mantener una conversación	Capacidad aeróbica mejorada; entrenamiento cardiovascular óptimo

Zona	% de la frecuencia cardiaca máxima	Esfuerzo percibido	Ventajas
4	80–90%	Ritmo rápido y un poco incómodo; respiración forzada	Mejor capacidad y umbral anaeróbicos; mejor velocidad
5	90–100%	Ritmo de sprint; no se soporta durante mucho tiempo; respiración muy forzada	Resistencia anaeróbica y muscular; mayor potencia

Acuerdo de licencia del software

AL UTILIZAR EL DISPOSITIVO, EL USUARIO SE COMPROMETE A RESPETAR LOS TÉRMINOS Y CONDICIONES DEL SIGUIENTE ACUERDO DE LICENCIA DEL SOFTWARE. LEE ESTE ACUERDO ATENTAMENTE.

Garmin Ltd. y sus subsidiarias (“Garmin”) conceden al usuario una licencia limitada para utilizar el software incluido en este dispositivo (el “Software”) en formato binario ejecutable durante el uso normal del producto. La titularidad, los derechos de propiedad y los derechos de propiedad intelectual del Software seguirán perteneciendo a Garmin y/o sus terceros proveedores.

El usuario reconoce que el Software es propiedad de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que está protegido por las leyes de propiedad intelectual de Estados Unidos y tratados internacionales de copyright. También reconoce que la estructura, la organización y el código del Software, del que no se facilita el código fuente, son secretos comerciales valiosos de Garmin y/o sus terceros proveedores, y que el Software en su formato de código fuente es un secreto comercial valioso de Garmin y/o sus terceros proveedores. Por la presente, el usuario se compromete a no descompilar, desmontar, modificar, invertir el montaje, utilizar técnicas de ingeniería inversa o reducir a un formato legible para las personas el Software o cualquier parte de éste ni crear cualquier producto derivado a partir del Software. Asimismo, se compromete a no exportar ni reexportar el Software a ningún país que contravenga las leyes de control de las exportaciones de Estados Unidos o de cualquier otro país aplicable.

Índice

A
accesorios **5, 8**
actualizaciones, software **8**
acuerdo de licencia del software **9**
alertas **6**
almacenar datos **3**
ANT+ sensores **5**
aplicaciones **4**
  smartphone **4**
Auto Lap **2**
Auto Pause **2**

B
batería
  cargar **2**
  optimizar **4, 6, 8**
  sustituir **7**
borrar
  historial **3**
  récords personales **3**
  todos los datos del usuario **3**
botones **1, 7**

C
Cambio de pantalla automático **2**
campos de datos **3, 8**
cargar **2**
configuración **6**
configuración del sistema **6**
correas **8**

D
datos
  almacenar **3**
  transferir **3**
datos de usuario, borrar **3**

E
entrenamiento **4**
  modos **2**
  páginas **1**
especificaciones **6, 7**

F
frecuencia cardiaca **1**
  alertas **6**
  monitor **5, 7**
  zonas **6, 8**

G
Garmin Connect **3, 4**
  almacenar datos **3**
Garmin Express
  actualizar software **8**
  registrar el dispositivo **8**
GPS **1**
  detener **2**
  señal **8**
guardar actividades **1**

H
historial **1, 3**
  borrar **3**
  enviar al ordenador **3**

I
iconos **1**
ID de unidad **8**
instalar **1, 5**

J
juntas circulares. *Consulta* correas

L
limpiar el dispositivo **7**

M
mapas **5**
  actualizar **8**
menú **1**
montar el dispositivo **1**

N
navegación **5**

P
perfil del usuario **6**
perfiles, usuario **6**
pila, sustituir **7**

R
récords personales **3**
  borrar **3**
  restablecimiento **3**
registrar el dispositivo **8**
registro del producto **8**
registros personales **3**
reinicio del dispositivo **8**
reloj **6**
retroiluminación **1**

S
segmentos **4**
sensores de velocidad y cadencia **1, 5, 7**
señales del satélite **8**
smartphone **4**
  aplicaciones **4**
  vincular **4**
software
  actualizar **8**
  versión **8**
solución de problemas **8**
sustituir la pila **7**

T
tecnología Bluetooth **4**
Tecnología Bluetooth **1, 4**
temporizador **1, 3**
tiempo, configuración **6**
trayectos **4, 5**
  borrar **5**
  cargar **4**

U
USB **8**
  desconectar **4**

V
vinculación de, ANT+ sensores **5**
vincular, smartphone **4**
vueltas **1, 2**

Z
zonas, frecuencia cardiaca **6**

www.garmin.com/support

+43 (0) 820 220230	+ 32 2 672 52 54
0800 770 4960	1-866-429-9296
+385 1 5508 272 +385 1 5508 271	+420 221 985466 +420 221 985465
+ 45 4810 5050	+ 358 9 6937 9758
+ 331 55 69 33 99	+ 39 02 36 699699
(+52) 001-855-792-7671	0800 0233937
+47 815 69 555	00800 4412 454 +44 2380 662 915
(+35) 1214 447 460	+386 4 27 92 500
0861 GARMIN (427 646) +27 (0)11 251 9999	+34 93 275 44 97
+ 46 7744 52020	+886 2 2642-9199 ext 2
0808 238 0000 +44 (0) 870 8501242	+49 (0) 89 858364880 zum Ortstarif - Mobilfunk kann abweichen
913-397-8200 1-800-800-1020	

© 2015 Garmin Ltd. o sus subsidiarias